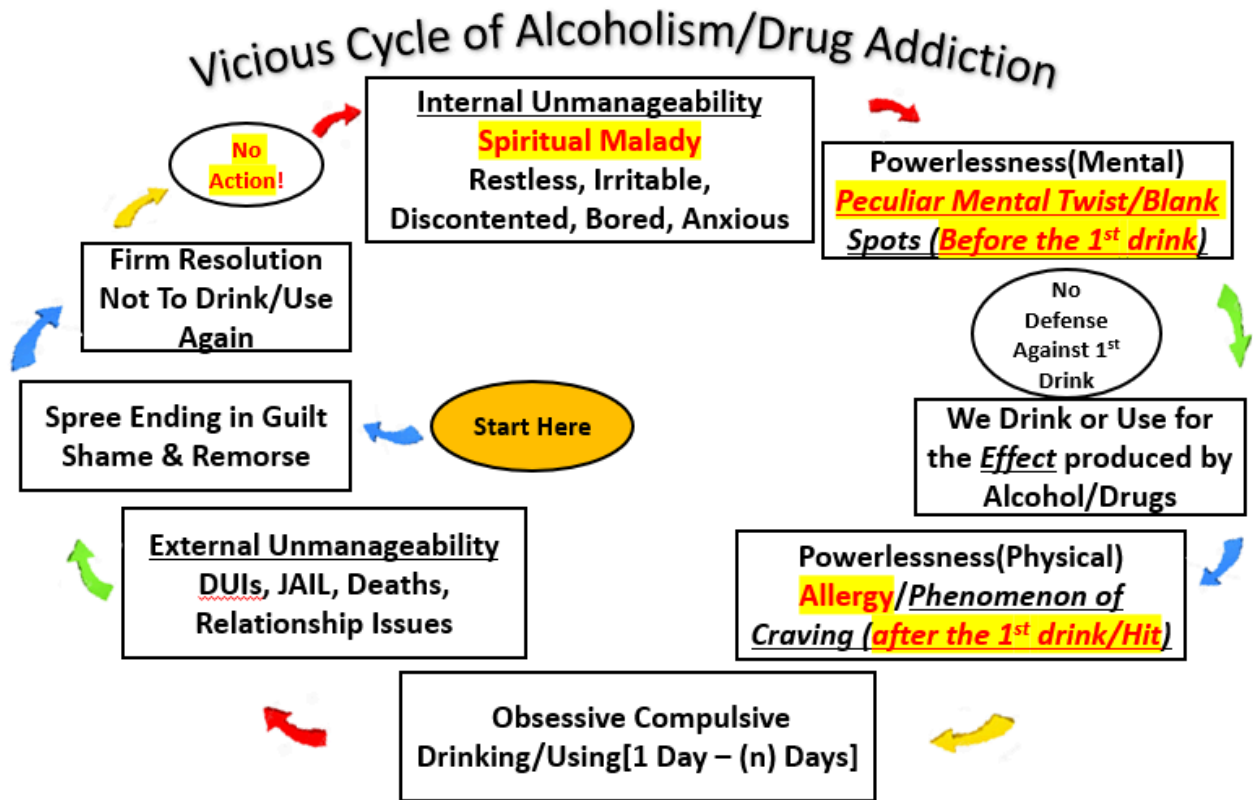


**Schritt 1 – Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos waren – dass unser Leben außer Kontrolle geraten war.**



**Dieses Workshop-Material konzentriert sich auf die Zeit vor dem ersten Schluck eines Rückfalls. Die Menge an Alkohol, die der Alkoholiker während eines Rückfalls konsumiert, wird kaum thematisiert. Im gesamten Werk fordern die Autoren uns auf, den „psychischen Zustand“ vor einem Rückfall zu betrachten.**

**(P-92 P-1)Gib ihm einen Bericht überKämpfe, die Sie unternommen haben, um aufzuhörenDieZeig es ihmdie mentale Wendungwelche führt zum ersten Drink eines**

**Trinkgelages**Die Wir empfehlen Ihnen, so vorzugehen, wie wir es im Kapitel über Alkoholismus getan haben. **(Mehr zum Thema Alkoholismus).**

(P-92 P-2) Zeigen Sie es ihm anhand Ihrer eigenen Erfahrung. **wie die eigentümliche geistige Die Umstände, die mit dem ersten ffinden Getränk einhergehen, verhindern das normale Funktionieren der Willenskraft.**

### **Auswirkungen und spirituelle Krankheit:**

(P-XXVIII P-5) Männer und Frauen trinken im Wesentlichen, weil es ihnen gefällt **Wirkung erzeugt durch Alkohol.** Das Gefühl ist so schwer fassbar, dass sie zwar zugeben, dass es schädlich ist, aber nach einer Weile nicht mehr zwischen wahr und falsch unterscheiden können. Für sie erscheint ihr Leben als Alkoholiker das einzig normale. Sie sind unruhig, reizbar und unzufrieden. **[Intern] Unüberschaubarkeit,** es sei denn, sie können wieder das Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbefindens erleben, das sich sofort einstellt, wenn man ein paar Getränke zu sich nimmt – Getränke, die andere ungestraft konsumieren.. **[Wir könnten noch weitere hinzufügen – Langeweile, Angstzustände, Depressionen...**

### **Besessenheit/Seltsame mentale Verdrehung**

(P-24 P2) Tatsache ist, dass die meisten Alkoholiker aus noch ungeklärten Gründen die Entscheidungsfähigkeit verloren haben. **trinken Die Unser so genannt Die Willenskraft wird praktisch nicht mehr vorhanden. (Aufgrund der eigentümlichen mentalen Verzerrungen/Lücken)** Manchmal sind wir nicht in der Lage, die Erinnerung an das Leid und die Demütigung, die uns auch nur eine Woche oder einen Monat zuvor widerfahren sind, mit ausreichender Kraft in unser Bewusstsein zu rufen. **Gegen den ersten Drink sind wir wehrlos.**

### **Körperliches Verlangen (nachdem wir das erste Getränk zu uns genommen haben)**

(P-XXIX P-1) Nachdem sie erlag dem Wunsch wieder Wie so viele andere auch, und wenn sich das Verlangen entwickelt, durchlaufen sie die bekannten Phasen eines Trinkgelages und kommen schließlich voller Reue und mit dem festen Entschluss heraus, nie wieder zu trinken. **Dies wiederholt sich immer und immer wieder, und solange diese Person keine grundlegende psychische Veränderung durchmacht, besteht nur sehr geringe Hoffnung auf ihre Genesung.**

### **BB betont: Achtet auf den Hauptschuldigen**

*(P-22 P5) Wir wissen, dass ein Alkoholiker, selbst wenn er monate- oder jahrelang keinen Alkohol trinkt, ähnlich wie andere Menschen reagiert. Wir sind uns ebenso sicher, dass, sobald er Alkohol zu sich nimmt, etwas passiert – sowohl körperlich als auch psychisch –, das es ihm praktisch unmöglich macht, aufzuhören. Die Erfahrung eines jeden Alkoholikers wird dies eindrücklich bestätigen. Diese Beobachtungen wären jedoch rein theoretisch und sinnlos, wenn unser Freund nicht den ersten Schluck nähme und damit den Teufelskreis in Gang setzte. **Das Hauptproblem des Alkoholikers liegt daher eher in seiner Psyche (Besessenheit/Wahnsinn) als im Körper (Sucht).***

### **Geschichten zur Veranschaulichung der spirituellen Krankheit, der Besessenheit und des körperlichen Verlangens**

(P-34 LP) Wie können wir unseren Lesern also helfen, selbst zu entscheiden, ob sie zu uns gehören? Ein zeitweiliger Verzicht auf Alkohol kann hilfreich sein, aber wir glauben, dass wir den Alkoholkranken und vielleicht auch der Ärzteschaft einen noch größeren Dienst erweisen können. Die **Wir werden also einige davon beschreibend die mentalen Zustände Das einem Rückfall in den Alkoholkonsum vorausgehen, Denn das ist offensichtlich das ist der Kern des Problems.**

*(P-32 P3) Mann von 30– um zu veranschaulichen tödlicher, fortschreitender Charakter der Krankheit Der blinde Fleck, das Verfallen der Lüge, man könne nach langer Abstinenz gefahrlos trinken. Einmal Alkoholiker, immer Alkoholiker.*

**Ein Mann von dreißig Jahren** Er trank exzessiv. Morgens danach war er sehr nervös und beruhigte sich mit noch mehr Alkohol. Er war ehrgeizig und wollte im Geschäftsleben Erfolg haben, wusste aber, dass er ohne Alkohol nichts erreichen würde. Hatte er einmal angefangen, verlor er jegliche Kontrolle. Er beschloss, bis zu seinem geschäftlichen Erfolg und seiner Pensionierung keinen Tropfen Alkohol mehr anzurühren. Er war ein außergewöhnlicher Mann, blieb 25 Jahre lang völlig trocken und ging mit 55 Jahren nach einer erfolgreichen und glücklichen Karriere in den Ruhestand. **Dann verfiel er dem Glauben, den praktisch jeder Alkoholiker hat, dass ihn seine lange Zeit der Nüchternheit und Selbstdisziplin dazu befähigt hätte, wie andere Männer zu trinken. (Besondere mentale Wendung)** Seine Hausschuhe und eine Flasche kamen zum Vorschein. Zwei Monate später lag er verwirrt und gedemütigt im

Krankenhaus. Er versuchte eine Zeit lang, seinen Alkoholkonsum einzuschränken und unternahm mehrere Besuche in der Kneipe. Krankenhaus unterdessen Dann mobilisierte er all seine Kräfte und versuchte, das Problem endgültig zu lösen, doch es gelang ihm nicht. Ihm standen alle Mittel zur Verfügung, die er mit Geld erwerben konnte. Jeder Versuch scheiterte. Obwohl er bei seiner Pensionierung ein rüstiger Mann war, verfiel er rasch und starb innerhalb von vier Jahren.

(P-35 P3) **Jim, der Autoverkäufer** – um die eigentümliche geistige Verrenkung zu veranschaulichen, gelingt es ihm nicht, sein spirituelles Leben zu erweitern, spirituelle Krankheit (Gereizt, wenn er am Dienstagmorgen zurückkommt). **Achten Sie besonders auf den Absatz, der der Geschichte vorangestellt ist:**

**Welche Denkweise beherrscht einen Alkoholiker?** Wer wiederholt immer wieder das verzweifelte Experiment des ersten Drinks? Freunde, die mit ihm geredet haben, nachdem ihn ein Trinkgelage an den Rand der Scheidung oder des Bankrotts gebracht hat, sind ratlos, wenn er direkt in eine Kneipe geht. **Warum tut er das? Wovon? Denkt er nach?**

Unser erstes Beispiel ist ein Freund, den wir Jim nennen wollen. Dieser Mann hate eine charmante Ehefrau und Familie. Er erbte eine lukrative Autohandlung. Er hatte sich im Zweiten Weltkrieg verdient gemacht. Er ist ein guter Verkäufer. Jeder mag ihn. Er ist ein intelligenter Mann, soweit wir das beurteilen können, ein ganz normaler Typ, abgesehen von seiner nervösen Veranlagung. **(Äußerlich alles gut, aber innerlich unkontrollierbar/spirituelle Krankheit)** Die

.....

Wir erzählten ihm, was wir über Alkoholismus wussten und welche Antwort wir gefunden hatten. **Er hat einen Anfang gemacht. (Gab zu, Alkoholiker zu sein)** Seine Familie wurde wiedervereint, und er begann als Verkäufer für das Unternehmen zu arbeiten, das er durch seine Trunksucht verloren hatte. Eine Zeit lang lief alles gut. **aber es gelang ihm nicht, sein spirituelles Leben zu erweitern (Die restlichen Schritte wurden nicht ausgeführt).**

.....

Doch er betrank sich erneut. wir fragten Er erzählte uns genau, wie es passiert war. Das ist seine Geschichte: „Ich kam am Dienstagmorgen zur Arbeit. Ich erinnere mich Ich war verärgert darüber, dass ich als Verkäufer für ein Unternehmen arbeiten musste, das mir einst gehört hatte. **(Geistliche Krankheit)** Ich hatte ein paar Worte mit den Vorgesetzten gewechselt, aber nichts Ernstes. Dann beschloss ich, aufs Land zu fahren und einen meiner potenziellen Autokäufer zu besuchen. Unterwegs bekam ich Hunger und hielt an einem Rastplatz mit Bar an. **Ich hatte keinerlei Absicht zu trinken.** Ich wollte mir eigentlich nur ein Sandwich holen.

Außerdem hatte ich die Idee, dort vielleicht einen Autokäufer zu finden, denn ich kannte den Laden gut, da ich schon seit Jahren Stammgast war. Ich hatte dort in den Monaten meiner Abstinenz oft gegessen. Ich setzte mich an einen Tisch und bestellte ein Sandwich und ein Glas Milch. **Immer noch kein Gedanke ans Trinken** Die Ich bestellte mir noch ein Sandwich und beschloss, mir noch ein Glas Milch zu holen.

**"Plötzlich** Die **Ein Gedanke schoss mir durch den Kopf** Geist **(Besondere mentale Wendung)** Ich dachte, wenn ich einen Schuss Whiskey in meine Milch schütten würde, würde mir das auf vollen Magen nicht schaden. Also bestellte ich mir einen Whiskey und goss ihn in die Milch. Ich hatte zwar ein ungutes Gefühl, dass ich nicht gerade klug handelte, aber ich beruhigte mich, da ich den Whiskey ja auf vollen Magen trank. Das Experiment verlief so gut, dass Ich bestellte noch einen Whiskey und goss es in noch mehr Milch. Das schien mich nicht zu stören. **Also habe ich einen anderen versucht.** **(Dann setzt das körperliche Verlangen ein)**

So begann für Jim eine weitere Reise in die Anstalt. Hier drohte ihm die Einweisung, der Verlust seiner Familie und seiner Stellung, ganz zu schweigen von dem intensiven seelischen und körperlichen Leid, das ihm der Alkohol stets bereitete. **Er wusste sehr viel über sich selbst als Alkoholiker. Doch alle Gründe, die gegen den Alkoholkonsum sprachen, wurden leichtfertig beiseitegeschoben zugunsten der törichten Idee, dass er Whiskey trinken könne, wenn er ihn nur mit Milch mische!**

Wie auch immer die genaue Definition des Wortes lauten mag, **Das nennen wir blanken Wahnsinn.** Wie kann man ein solches Ungleichgewicht, eine solche Unfähigkeit zu klarem Denken, anders bezeichnen?

Man mag das für einen Extremfall halten. Für uns ist es nicht abwegig, denn diese Denkweise war typisch für uns alle. Manchmal haben wir die Konsequenzen sogar noch gründlicher durchdacht als Jim. Doch es gab immer dieses merkwürdige Phänomen: Parallel zu unserer vernünftigen Argumentation tauchte unweigerlich eine lächerlich banale Ausrede auf, um den ersten Schluck zu nehmen. Unsere Vernunft konnte uns nicht im Zaum halten. **Die verrückte Idee hat sich durchgesetzt. Am nächsten Tag fragten wir uns ganz ernsthaft und aufrichtig, wie das nur passieren konnte.**

**(P-37 P5) Der Fußgänger bei Rot –Wiederholter, wahnsinniger Gedanke, den Verkehr zu umgehen und dabei die Folgen zu ignorieren:**

Unser Verhalten nach dem ersten Drink ist genauso absurd und unverständlich wie das eines Menschen, der zum Beispiel eine Vorliebe für das Überqueren der Straße bei Rot hat. Er findet es aufregend, vor fahrende Autos zu springen. Er amüsiert sich ein paar Jahre lang trotz freundlicher Warnungen. Bis dahin würde man ihn für einen leichtsinnigen Kerl mit seltsamen Vorstellungen von Spaß halten. Dann verlässt ihn das Glück, und er verletzt sich mehrmals

hintereinander leicht. Man würde erwarten, dass er, wäre er normal, damit aufhört. Kurz darauf wird er erneut angefahren und erleidet diesmal einen Schädelbruch. Innerhalb einer Woche nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus bricht ihm eine schnell fahrende Straßenbahn den Arm. Er verkündet, er habe beschlossen, nie wieder bei Rot über die Straße zu gehen, doch nur wenige Wochen später bricht er sich beide Beine.

Über die Jahre setzt er dieses Verhalten fort, begleitet von seinen ständigen Versprechen, vorsichtiger zu sein oder sich ganz von der Straße fernzuhalten. Schließlich kann er nicht mehr arbeiten, seine Frau lässt sich scheiden, und er wird dem Spott preisgegeben. Er versucht alles, um den Gedanken an das Überqueren der Straße bei Rot aus dem Kopf zu bekommen. Er lässt sich in eine Anstalt einweisen, in der Hoffnung, sich zu bessern. Doch am Tag seiner Entlassung rennt er vor ein Feuerwehrauto und bricht sich dabei das Rückgrat. So ein Mann müsste doch verrückt sein, oder?

Sie finden unsere Illustration vielleicht übertrieben. Aber ist sie das wirklich? Wir, die wir selbst schon so einiges durchgemacht haben, müssen zugeben: Würden wir Alkoholismus durch das Überqueren der Straße bei Rot ersetzen, träfe die Illustration genau auf uns zu. So intelligent wir in anderen Belangen auch gewesen sein mögen, sobald Alkohol im Spiel war, waren wir auf seltsame Weise verrückt. Es ist stark Sprache – aber ist es nicht wahr?

(P-39 P3) **Fred, der Buchhalter** – Um die eigentümliche mentale Verdrehung zu verdeutlichen: Er weigert sich, seine Machtlosigkeit zu akzeptieren. Beachten Sie erneut den Absatz, der Sie in die Geschichte einführt:

Manche von euch denken jetzt vielleicht: „Ja, was ihr sagt, stimmt schon, aber es trifft nicht ganz zu. Wir geben zu, dass wir einige dieser Symptome haben, aber wir sind nicht so weit gegangen wie ihr, und das werden wir wohl auch nicht, denn wir kennen uns nach euren Schilderungen so gut, dass uns so etwas nicht wieder passieren kann. Wir haben durchs Trinken nicht alles im Leben verloren und haben es ganz sicher nicht vor. Danke für die Informationen.“

Das mag auf bestimmte Nichtalkoholiker zutreffen, die zwar derzeit unvernünftig und übermäßig trinken, aber in der Lage sind, damit aufzuhören oder es zu mäßigen, weil ihr Gehirn und Körper nicht so stark geschädigt wurden wie unsere. Doch der tatsächliche oder potenzielle Alkoholiker wird, mit kaum einer Ausnahme, absolut nicht in der Lage sein, mit dem Trinken aufzuhören, allein aufgrund von Selbsterkenntnis. Dies ist ein Punkt, den wir gerne **betonen und erneut betonen** Um unseren alkoholkranken Lesern die bittere Erfahrung, die uns dies gelehrt hat, noch einmal deutlich vor Augen zu führen. Betrachten wir ein weiteres Beispiel.

Fred ist Partner in einer renommierten Wirtschaftsprüfungsgesellschaft.



.....

Wenn es jemals einen erfolgreichen Geschäftsmann ich bin Fred. An alle Aussehen Er ist ein stabiler, ausgeglichener Mensch. **Dennoch ist er Alkoholiker.** Wir sahen Fred zum ersten Mal vor etwa einem Jahr in einem Krankenhaus, wo er sich von einer schweren Angststörung erholte.

.....

**Fred würde sich selbst nicht als Alkoholiker sehen, geschweige denn eine spirituelle Lösung für sein Problem akzeptieren.** Wir erzählten ihm, was wir über Alkoholismus wussten. Er war interessiert und gab zu, einige der Symptome aufzuweisen. **Doch er war noch lange nicht bereit zuzugeben, dass er selbst nichts dagegen tun konnte.** Er war sich sicher, dass ihn diese demütigende Erfahrung und das dabei gewonnene Wissen für den Rest seines Lebens nüchtern halten würden. **Selbsterkenntnis würde das Problem lösen. (Das ist Freds Irrtum)**

.....

Lass ihn es dir erzählen: „Ich war viellch war beeindruckt von dem, was ihr Jungs über Alkoholismus gesagt habt, und ehrlich gesagt hätte ich nie gedacht, dass ich jemals wieder trinken könnte. **Ich habe Ihre Ideen über den subtilen Wahnsinn, der dem ersten Drink vorausgeht, sehr geschätzt, aber ich war zuversichtlich, dass mir das nach dem, was ich gelernt hatte, nicht passieren konnte.** Ich schlussfolgerte, dass ich zwar nicht so weit fortgeschritten war wie die meisten von euch, dass ich meine anderen persönlichen Probleme in der Regel erfolgreich bewältigt hatte und dass ich daher dort Erfolg haben würde, wo ihr Männer scheitert. Ich war der Meinung, dass ich jedes Recht hatte, selbstbewusst zu sein. **Es wäre lediglich eine Frage der Willenskraft. (Fred weiß wiederum nicht, dass er selbst manchmal versagen wird.) und stets wachsam bleiben.**

In dieser Stimmung ging ich meinen Geschäften nach, und eine Zeit lang lief alles gut. Ich hatte keine Probleme, Getränke abzulehnen, und fragte mich, ob ich eine einfache Angelegenheit nicht unnötig verkompliziert hatte. Eines Tages fuhr ich nach Washington, um einer Regierungsbehörde Buchhaltungsunterlagen vorzulegen. Ich war während dieser Durststrecke schon öfter verreist gewesen, also war das nichts Neues. Körperlich fühlte ich mich gut. Ich hatte auch keine dringenden Probleme oder Sorgen. Meine Geschäfte liefen gut, ich war zufrieden und wusste, dass meine Partner es auch sein würden. Es war der Abschluss eines perfekten Tages, kein Anzeichen für Probleme am Horizont.

„Ich ging in mein Hotel und zog mich in aller Ruhe für das Abendessen an. Als ich die Schwelle des Speisesaals überschritt, ...“ **Der Gedanke kam mir in den Sinn (Hier haben wir es wieder, diese eigentümliche mentale Wendung.)** dass es schön wäre, zum Abendessen ein paar Cocktails zu trinken. **Das war alles. Nichts weiter** Ich bestellte einen Cocktail und mein Essen. Dann bestellte ich noch einen Cocktail. Nach dem Abendessen beschloss ich, einen Spaziergang zu machen. Als ich ins Hotel zurückkehrte, schlug es plötzlich zu mir einen Highballware in Ordnung **(Dann setzt das körperliche Verlangen ein)** Bevor ich ins Bett ging,

ging ich also in die Bar und trank einen. Ich erinnere mich, dass ich an diesem Abend noch einige weitere trank und reichlich als nächstes Morgens. Ich erinnere mich vage daran, in einem Flugzeug nach New York zu sitzen und am Landeplatz anstelle meiner Frau einen freundlichen Taxifahrer vorzufinden. Er begleitete mich mehrere Tage lang. Ich weiß kaum, wo ich war oder was ich sagte oder tat. Dann kam das Krankenhaus mit dem Unerträglichem seelischen und körperliches Leiden.

„Sobald ich wieder klar denken konnte, habe ich den Abend in Washington sorgfältig rekonstruiert.“ Ich war nicht nur unvorbereitet gewesen, ich hatte mich auch überhaupt nicht gegen das erste Getränk gewehrt. Diesmal hatte ich die Folgen überhaupt nicht bedacht. Die Ich hatte angefangen zu trinken, so sorglos, als ob die Cocktails Ginger Ale wären. Mir fiel nun wieder ein, was mir meine alkoholkranken Freunde erzählt hatten, wie sie prophezeiten, dass, wenn ich einen alkoholkranken Geist hätte, die Zeit und der Ort kommen würden, an dem ich wieder trinken würde. Sie hatten gesagt, dass meine Verteidigung zwar vorgebracht worden sei, sie aber eines Tages angesichts irgendeines trivialen Grundes für einen Drink weichen würde. Nun, genau das geschah, und noch mehr, denn was ich über Alkoholismus gelernt hatte, war mir überhaupt nicht bewusst. Ich wusste von diesem Moment an, dass ich eine alkoholbedingte Denkweise hatte. Ich erkannte, dass Willenskraft und Selbsterkenntnis bei diesen seltsamen mentalen Lücken nicht helfen würden. Die Ich hatte nie Menschen verstanden, die sagten, ein Problem habe sie hoffnungslos besiegt. Jetzt wusste ich es. Es war der vernichtende Schlag.

Anmerkung: Der Unterschied zwischen Jim und Jeff besteht darin, dass Jim seine Alkoholsucht zwar akzeptierte, aber die Schritte des Programms nicht durcharbeitete. Jeff hingegen wollte seine Alkoholsucht nicht akzeptieren und arbeitete ebenfalls nicht die Schritte durch. In beiden Fällen betranken sie sich.

### Bewusster Alkoholkonsum:

(P-37 P-3) Unter bestimmten Umständen sind wir absichtlich ausgegangen, um uns zu betrinken, weil wir Nervosität, Wut, Sorgen, Depressionen, Eifersucht oder Ähnliches als Rechtfertigung ansahen. Doch selbst in solchen Fällen müssen wir zugeben, dass unsere Rechtfertigung für einen Trinkgelage angesichts der üblichen Folgen völlig unzureichend war. Wir sehen nun, dass, als wir anfangen, absichtlich statt gelegentlich zu trinken, Während der



**Vorbereitungsphase wurde kaum ernsthaft oder effektiv über die möglichen furchtbaren Folgen nachgedacht.**

**Hoffnungsloser Zustand von Geist und Körper:** Einige Mitglieder berichteten, sie hätten diese eigentümliche mentale Veränderung nie erlebt, und manche beteuerten sogar, sie hätten bewusst getrunken und die Konsequenzen gekannt. Ihnen sagen wir: **Es ist der hoffnungslose Zustand von Geist und Körper, auf den sich das Vorwort bezieht. Auch sie können sich erholen, wenn sie den Wunsch haben, sich zu erholen.**

**(P-43 P-4) Noch einmal: Der Alkoholiker zu bestimmten Zeiten hat NEIN wirksame mentale Abwehr gegen den ersten Drink. Bis auf wenige Ausnahmen kann weder er noch irgendein anderer Mensch eine solche Verteidigung leisten. Seine/Ihre Verteidigung muss von einer höheren Macht kommen.**

### **Rätselhaftes Merkmal des Alkoholismus:**

**(P-34 P2)** Für diejenigen, die Unfähig, mäßig Alkohol zu trinken Die Frage ist wie man ganz damit aufhören kann. Wir setzen natürlich voraus, **dass der Leser aufhören möchte** Die

Ob eine solche Person aus nicht-spirituellen Gründen aufhören (z. B. durch den Beitritt zum Fitnessstudio, den Besuch von Treffen oder den Besuch der Mayo-Klinik) hängt von der **in welchem Ausmaß er bereits die Macht verloren hat, selbst zu entscheiden, ob er trinken will oder nicht** Die

Viele von uns waren der Meinung, dass wir über viel Charakter verfügten. Es gab einen ungeheuren Drang, für immer damit aufzuhören. Doch wir fanden es unmöglich. **Dies ist das rätselhafte Merkmal des Alkoholismus**, wie wir es kennen – **diese völlige Unfähigkeit, es in Ruhe zu lassen**, ganz egal, wie groß die Notwendigkeit oder der Wunsch ist.

**Es gibt eine Lösung**

(P-25 P2)Es gibt eine Lösung.Fast keiner von uns mochte die Selbstreflexion, die Reduzierung unseres Stolzes, das Eingeständnis von Mängeln, die dieser Prozess für seinen erfolgreichen Abschluss erfordert. Aber wir sahen, dass es bei anderen tatsächlich funktionierte, und wir waren zu der Überzeugung gelangt, dass unser bisheriges Leben hoffnungslos und sinnlos sei. Als wir also von jenen angesprochen wurden, bei denen das Problem gelöst war, blieb uns nichts anderes übrig, als die einfachen spirituellen Werkzeuge zu nutzen, die uns zur Verfügung gestellt worden waren. ausfüße. Wir haben viel vom Himmel gefunden und wir warenwurde in eine vierte Dimension der Existenz katapultiert.wovon wir nicht einmal geträumt hatten.

Die entscheidende Tatsache ist genau diese, und nichts Geringeres: Wir haben tiefgreifende und wirkungsvolle spirituelle Erfahrungen gemacht, dierevolutionierte unsere gesamte Einstellung zum Leben, zu unseren Mitmenschen und zum Universum Gottes.Die zentrale Tatsache unseres heutigen Lebens ist die absolute Gewissheit, dass Unser Schöpfer ist auf wahrhaft wundersame Weise in unsere Herzen und unser Leben eingetreten.Er hat begonnenum jene Dinge für uns zu vollbringen, die wir niemals alleine schaffen könntenDie

## **Was ist 4<sup>th</sup> Dimension des Lebens?**

Alle Versprechen, von denen wir lesen: die 3<sup>rd</sup> 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> 8/9<sup>th</sup> Schrittversprechen.

Die besten 10<sup>th</sup> Schrittversprechen:

(P-84 P5) Und wir haben aufgehört, gegen irgendetwas und jeden zu kämpfen, sogar gegen Alkohol.

Denn bis zu diesem ZeitpunktDie Vernunft wird zurückgekehrt sein.Wir werden uns selten für Alkohol interessieren.Die

Wenn wir in Versuchung geraten, schrecken wir davor zurück. abeine heiße Flamme. Wir reagieren vernünftig und normal., Und Wir werden feststellen, dass dies automatisch geschehen ist.

Wir werden sehen, dass uns unsere neue Einstellung zu Alkohol ohne unser Zutun zuteil wurde.

Es passiert einfach! Das ist das Wunderbare daran. Wir wehren uns nicht dagegen. Auch wir widerstehen nicht der Versuchung.

Wir haben das Gefühl, als ob wir hatte in eine Position gebracht worden sein Neutralitätssicherheit und geschützt. Wir haben nicht einmal geschworen, damit aufzuhören.

Das Problem ist vielmehr beseitigt. Es existiert für uns nicht mehr. Wir sind weder überheblich noch ängstlich. So reagieren wir, solange wir uns in einem guten spirituellen Zustand befinden.

## Fragebogen:

Bitte beten Sie zu Ihrem höheren Gott und beantworten Sie diese Fragen ehrlich.

1. Können Sie sich mit der spirituellen Krankheit identifizieren, die in „Ärztemeinung“ angesprochen wird? Dass Sie unruhig, gereizt und unzufrieden werden, wenn Sie mit dem Trinken/anderen Aktivitäten aufhören? **Unbeherrschbarkeit** Es kann sich auch anders äußern. Langeweile, Angstzustände, Furcht, Sorgen, eine unterschwellige Depression, die Unfähigkeit, eine gesunde Beziehung zu führen. Notieren Sie weitere Formen der Überforderung – die obigen Beispiele sind nur Anregungen.
2. Können Sie sich damit identifizieren? **die eigentümliche mentale Verzerrung/blinde Flecken** Welche Geschichten aus „Mehr über Alkoholismus“ erzählen Ihnen davon? Wie die des Autoverkäufers, der Whiskey in Milch mischt, weil er denkt, „das schadet nicht auf vollem Magen“, oder die von Fred, der einen großartigen Tag hatte – „Kein Wölkchen am Horizont“? Ergänzen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Denken Sie genau an all die Momente, in denen Sie aufhören wollten, es aber nicht konnten. Unser Verstand verleitet uns immer wieder dazu, weiterzumachen.

3. Selbst wenn du **ging absichtlich aus** Können Sie sich manchmal mit dem identifizieren, was im großen Buch über das völlige Versagen beim Versäumnis, die Konsequenzen in den Vordergrund unseres Bewusstseins zu rücken, beschrieben wird?
4. Nachdem wir der eigentümlichen mentalen Verdrehung erlegen sind, **Können Sie sich mit dem Phänomen des Verlangens identifizieren?** dass der Dr. Worüber spricht **Silkworth?** Du planst, nur 2-3 Biere zu trinken, trinkst aber am Ende ein Zwölferpack oder gesuchst nur ein paar Gläser Whiskey trinken, aber Trinkplatz mehr und der Konsum anderer Substanzen und Bewusstlosigkeit.
5. **Bist du jetzt überzeugt, dass du ein Alkoholiker bist?** Und dass nur eine psychische Veränderung/spirituelle Erfahrung/ein Erwachen Sie in Bezug auf Alkohol und andere Substanzen wieder zur Vernunft bringen kann? Ja/Nein. (Schritt 2)

(Anmerkung: Wir müssen an diesem Punkt nicht nach Gott suchen. Wir müssen lediglich davon überzeugt sein: Wenn wir das tun, was Bill W. und Dr. Bob getan haben, um nüchtern zu werden, können wir es auch schaffen.)

6. Wir übergeben unseren Willen und unser Leben, indem wir eine Bestandsaufnahme machen, um herauszufinden, was uns von deiner Höheren Macht trennt. (Schritt 3)  
Also schnapp dir Papier und Stift und leg los mit Schritt 4.

**Viel Glück.**

## **Grund für den 4. Schritt:**

Egoismus und Selbstbezogenheit sind die Wurzel aller Probleme. Deshalb müssen wir schnell unsere Vergangenheit betrachten und Bereiche identifizieren, in denen wir egoistisch und selbstbezogen gehandelt haben. Ohne zu zögern, ist es daher ratsam, den

Bestandsaufnahmeprozess voranzutreiben und mithilfe eines anderen Mitglieds der Anonymen Alkoholiker diese Konfliktpunkte aufzudecken.

Arbeitsblatt für den 4. Schritt: <http://thejaywalker.com/images/Step4.pdf>

## ***Wichtige Audio-Ressourcen:***

Vortrag von Chris R aus Texas:

**Spirituelle Krankheit:** [ChrisR Atlanta speech.mp3](#) (Chris R)

**Hohler Knochen:** <https://tinyurl.com/MarkH10and11> (Der verstorbene Mark H.)

Workshop von Joe und Charlie:

**Geschichte der Anonymen Alkoholiker:** [Sprecher – Joe und Charlie – \\_AA History.mp3](#)

**Rechnungen – Mehr zum Thema Alkoholismus:** [BILLSTORY MAA.mp3](#)

**Ärztemeinung: Es gibt eine Lösung** [DoctorsOpinion TIS.mp3](#)

**Workshop, der Neulinge schnell durch die 12 Schritte führt (Zip-Dateiformat, Entpacken Sie die Datei, um auf die 5 Segmente zuzugreifen:).**

<https://tinyurl.com/ChisRWs5parts>

**Über die Zusammenstellung** Nach einigen Jahren im Fellowship kam mir das intuitive Gefühl, dass uns etwas fehlte. Ein tieferes Eintauchen in das Kapitel „Zusammenarbeit mit anderen“, um den Ansatz der Gründer im Umgang mit Neulingen zu verstehen, enthüllte das Geheimnis. Sie wollen, dass wir uns darauf konzentrieren, wie Alkoholiker diese eigentümliche mentale Verzerrung/blinde Spielerei beim ersten Schluck haben. Es geht darum, die mentalen Widersprüche hervorzuheben und nicht in die Folgen einzutauchen, denn es ist für verschiedene Menschen unterschiedlich. Die drei gemeinsamen Elemente sind die spirituelle Krankheit (der Zustand der Unruhe, Reizbarkeit und Unzufriedenheit), die zu der eigentümlichen mentalen Verdrehung/blinden Stelle und dem ersten Getränk und dann der Allergie führt. Beachten Sie, dass die Allergie zwar ein wichtiger

Faktor bei der Identifizierung ist, aber an sich nicht das Hauptproblem des Alkoholikers darstellt. **Das**

**Hauptproblem des Alkoholikers ist sein eigener Verstand.**

Wenn Sie dies mit anderen teilen möchten, zögern Sie nicht, dies zu tun. Und wenn Sie einen Vorschlag oder Kommentar haben, schreiben Sie dem Autor eine Nachricht. Sie können eine Nachricht senden

an [narimoh@gmail.com](mailto:narimoh@gmail.com)/ Text an 770 337 4590.